



FONDAZIONE C.I.G.N.O. onlus

Associazione Vela onlus

**Il progetto Attività Fisica Adattata
come strumento di prevenzione e miglioramento della qualità della vita**

scheda progetto

Anno di attivazione	2013 (ATTIVO TUTTORA)
Soggetto finanziatore	Vela onlus con contributi iniziali del CSVA (nel 2013/2014)
Costi progetto	2000 EURO/ANNO per 30 incontri di cui 1500 per corso e 500 di segreteria organizzativa
Partner progetto	Fondazione CIGNO onlus
Partner professionale	UNIKA studio di Fisiokinesiterapia Ovada, dott.ssa Daniela Bisio, chinesologa osteopata
Referente scientifico	Dott.ssa Paola Varese Direttore SC Medicina e DH oncologico
Destinatari progetto	Pazienti over 50 aa con bisogni riabilitativi cronici e stabilizzati

SINTESI

Ad ottobre 2013 inizia sperimentalmente ad Ovada il progetto A.F.A. promosso dall'ASSOCIAZIONE VELA onlus e dalla Fondazione C.I.G.N.O.

Il progetto nasce come attività rivolta ai pazienti del reparto di Medicina ad indirizzo Oncologico presidio Ovada.

Dal 2013 ad oggi il progetto si è ogni anno rinnovato e consolidato.

Le attività sono rivolte a persone over 50 anni con bisogni speciali derivanti da condizioni croniche e stabilizzate di:

- algie muscolo-scheletriche pre esistenti o aggravate dai trattamenti oncologici seguiti
- (poliartrosi,osteopenia,osteoporosi ecc. e esiti di interventi ortopedici (protesi d'anca, di ginocchio, fratture)
- malattie dell'apparato respiratorio (Bpco, ecc.)
- problematiche del pavimento pelvico (incontinenza)
- malattie cerebrovascolari (ictus, parkinson, sclerosi)

1

Fondazione CIGNO onlus

www.fondazionecigno.org fondazionecignoonlus@gmail.com

Sede Legale Piazzetta dei Cappuccini 9 i 15076 Ovada AL)

Iscrizione U.T.G. al N. 47 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche istituito presso la Prefettura di Alessandria CF 90022680061

Associazione Vela Onlus

www.associazionevela.it vela@associazionevela.it

Piazzetta dei Cappuccini 9 15076bOvada iscrizione: 53 SEZIONE 24/S (Registro prov Al)
Prot. N°3062/28.1 del 08/03/2000 (Regione Piemonte)



FONDAZIONE C.I.G.N.O. onlus



Associazione Vela onlus

Obiettivi dell'A.F.A.

A.F.A. è una attività di socializzazione ricreativa e di prevenzione.

Permette, stimolando l'adattamento e il piacere ludico, di ampliare il bagaglio di competenze e di abilità psicomotorie delle persone.

A.F.A. non è Fisioterapia e non si sostituisce ad essa.

In particolare nei pazienti oncologici l'A.F.A. è uno strumento che puo' aiutare a superare progressivamente lo shock della diagnosi, lo stress della terapia ed a valorizzare la parte sana di se' in quanto la condivisione dei problemi stimola la ricerca di soluzioni comuni, la solidarieta' reciproca ed una visione piu' serena del futuro.

STRUTTURAZIONE DEL CORSO

Luogo di svolgimento:

anni 2013 -2014-2015-2016: spazio del reparto di Fisioterapia e Riabilitazione dell' Ospedale Civile di Ovada.

anni 2017-2018-2019 spazio - palestra della struttura privata Unika- ambulatorio di Rieducazione e Riabilitazione funzionale di 1 livello, situata ad Ovada, via Carducci 1.

Durata: da novembre a maggio con pausa dal 20 dicembre al 10 gennaio di ogni anno

Frequenza: 1 lezione settimanale di 60 minuti per gruppo

Partecipanti: da 20 a 30 gli iscritti ogni anno
suddivisi in gruppi di lavoro di 12/15 persone.

COMPOSIZIONE E STRATIFICAZIONE DEL GRUPPO

I gruppi sono formati da donne di eta' compresa tra i 50 e 86 anni.

I gruppi, eterogenei per eta' ma molto uniti nella motivazione hanno creato da subito un clima sereno e partecipativo.

Tutti presentano sindromi algiche da ipomobilita' e comuni patologie del rachide cronicizzate. Qualche caso con esiti da ictus stabilizzati ed una persona con esiti da poliomielite, quindi con ridotte capacita' motorie , ma in grado di deambulare con ausilio .

Frequenti le parestesie alle mani ed ai piedi in seguito agli effetti collaterali delle terapie farmacologiche.

Visto comunque lo scopo anche socializzante del corso e la situazione non troppo disomogenea per quanto riguarda le capacita' motorie, si e' deciso di non procedere alla stratificazione dei gruppi "per funzione ", ma di formare due gruppi in base alle disponibilita' di ciascun partecipante.2

Fondazione CIGNO onlus

www.fondazionecigno.org fondazionecignoonlus@gmail.com

Sede Legale Piazzetta dei Cappuccini 9 i 15076 Ovada AL)

*Iscrizione U.T.G. al N. 47 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche istituito presso la Prefettura di
Alessandria CF 90022680061*

Associazione Vela Onlus

www.associazionevela.it vela@associazionevela.it

*Piazzetta dei Cappuccini 9 15076bOvada iscrizione: 53 SEZIONE 24/S (Registro prov Al)
Prot. N°3062/28.1 del 08/03/2000 (Regione Piemonte)*



FONDAZIONE C.I.G.N.O. onlus

Associazione Vela onlus

TEST DI VALUTAZIONE INIZIALE

Si effettua ogni anno un test iniziale per la valutazione dell'equilibrio e dell'andatura (scala valutativa TINETTI) in base alla quale si ottengono informazioni sul rischio di caduta.

RISULTATI:

20% punteggio inferiore a 24, rischio di caduta elevato

50% punteggi superiori a 24 rischio di caduta minimo

30% raggiunge 28 punti, indice di una situazione di normalita'.

In base a questi risultati e' possibile impostare un programma di lavoro di intensita' e complessita' gradualmente crescente senza escludere nessuno.

FREQUENZA

La frequenza è costante (70-80% degli iscritti presenti ad ogni seduta di AFA).

PROGRAMMA ED ATTIVITA' SVOLTE

Tutte le attivita' sono proposte seguendo criteri assolutamente non rigidi, con grande disponibilita'di adattamento e apertura alla comunicazione per poter ricevere costanti feed -back dai partecipanti.

Inizialmente le attivita' sono proposte in forma molto semplice, facilmente eseguibile da tutti.

Gradualmente vengono inseriti movimenti piu' complessi seguendo i principi base della motricita' per migliorare le capacita' motorie fondamentali:

- EQUILIBRIO E PROPRIOCENZA
- SCHEMA DEL PASSO ED ANDATURE
- TONO MUSCOLARE
- FORZA
- ROM (RANGE OF MOTION)
- COORDINAZIONE

CONSAPEVOLEZZA DI SE

Durante ogni incontro una parte della lezione e' dedicata alla "consapevolezza di se' " :

- educazione e presa di coscienza del proprio corpo
- presentazione di tavole anatomiche del sistema scheletrico e muscolare, dei gruppi muscolari interessati a specifici movimenti o di singoli muscoli interessati al mantenimento di posture corrette.
- analisi della postura, degli atteggiamenti sbagliati utilizzati nella quotidianita' e della corretta tecnica dei "passaggi posturali".
- Apprendimento delle "posizioni antalgiche" che aiutano ad alleviare la sensazione di dolore

3

Fondazione CIGNO onlus

www.fondazionecigno.org fondazionecignoonlus@gmail.com

Sede Legale Piazzetta dei Cappuccini 9 i 15076 Ovada AL)

Iscrizione U.T.G. al N. 47 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche istituito presso la Prefettura di Alessandria CF 90022680061

Associazione Vela Onlus

www.associazionevela.it vela@associazionevela.it

Piazzetta dei Cappuccini 9 15076bOvada iscrizione: 53 SEZIONE 24/S (Registro prov AI)
Prot. N°3062/28.1 del 08/03/2000 (Regione Piemonte)



FONDAZIONE C.I.G.N.O. onlus

Associazione Vela onlus

- educazione alla respirazione: presentazione di tavole anatomiche del sistema cardio respiratorio e presa di coscienza della respirazione toracica e addominale mediante l' utilizzo corretto del muscolo diaframmatico .
- mobilità' del bacino: acquisizione dei movimenti di antiversione e retroversione e suoi effetti sul rachide.

EDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO: grazie all'intervento di un'ostetrica, viene somministrato un test per valutare eventuali disturbi di incontinenza urinaria e proposti esercizi per il rinforzo ed il controllo della muscolatura del pavimento pelvico.

TRAINING AUTOGENO interventi di un'esperta in benessere olistico apportano ulteriori informazioni sulla capacita' di gestire l'ansia e gli stati di agitazione psicomotoria attraverso il controllo della respirazione e l'auto rilassamento indotto da suoni e visualizzazioni .

TEST FINALE E CONCLUSIONI

Al termine del corso ogni anno viene proposto un questionario per misurare e valutare quanto l'AFA abbia contribuito al miglioramento del proprio stato di salute inteso come equilibrio psico-fisico .

In questo modo si da la possibilita' ad ognuno di auto -valutarsi e quindi di prendere coscienza di eventuali cambiamenti rispetto alla percezione del proprio corpo , del dolore , delle variazioni del proprio umore e del rapporto con gli altri.

Vengono inoltre evidenziate variazioni nelle dosaggio dei farmaci assunti.

RISULTATI QUESTIONARI COMPILATI:

STATO DI SALUTE

- 60% miglioramento
- 20% lieve miglioramento
- 20% nessun miglioramento

UMORE

- 50% miglioramento
- 30% lieve miglioramento
- 20% nessun miglioramento

Fondazione CIGNO onlus

www.fondazionecigno.org fondazionecignoonlus@gmail.com

Sede Legale Piazzetta dei Cappuccini 9 i 15076 Ovada AL)

*Iscrizione U.T.G. al N. 47 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche istituito presso la Prefettura di
Alessandria CF 90022680061*

Associazione Vela Onlus

www.associazionevela.it vela@associazionevela.it

*Piazzetta dei Cappuccini 9 15076bOvada iscrizione: 53 SEZIONE 24/S (Registro prov AI)
Prot. N°3062/28.1 del 08/03/2000 (Regione Piemonte)*



FONDAZIONE C.I.G.N.O. onlus



Associazione Vela onlus

CAPACITA' MOTORIE :

equilibrio, flessibilita', resistenza alla fatica

- 80% miglioramento
- 20% nessun miglioramento.

PERCEZIONE DEL CORPO E DELLA RESPIRAZIONE

- 50% deciso miglioramento
- 30% lieve miglioramento
- 20% sostanzialmente uguale

ASSUNZIONE DI FARMACI

- 40% sospensione di alcuni farmaci
- 25% riduzione delle dosi
- 30% nessuna variazione
- 5% aumento delle dosi

CONCLUSIONI

Il progetto AFA ha 6 anni di attività consolidata e si inserisce in una serie di interventi che VELA ODV in collaborazione con Fondazione CIGNO ha avviato ai fini di promuovere la qualità della vita dei propri assistiti.

Vela è composta da pazienti e loro familiari e pertanto ogni idea progettuale nasce dai bisogni intercettati dal volontariato operativo e previa condivisione degli obiettivi di salute e benessere con il referente oncologo.

L'AFA viene affiancata dai gruppi di cammino lento (che reclutano circa 10 -12 pazienti o loro familiari) con percorsi che oscillano tra i 4 e i 10 km con appuntamenti settimanali.

Le due iniziative verranno incastonate nella futura COMUNITA' DI PRATICA che avrà come oggetto la QUALITA' DI VITA.

Come evidente anche dall'analisi dei dati AFA, lavorare sulla qualità di vita ha importanti ricadute anche economiche e sanitarie che sono dimostrate dalla riduzione del consumo dei farmaci di supporto.

La solidità dei dati AFA è dimostrata dal fatto che risultati analoghi si ottengono nelle SETTIMANE RIABILITATIVE RESIDENZIALI.

Non abbiamo potuto analizzare dati relativi all'aspettativa di vita ma i dati della TEMEL (NEJM 2010) hanno dimostrato che agire sulla qualità di vita aumenta la sopravvivenza stessa dei malati.

Uno studio simile non è mai stato portato avanti in Italia e potrebbe valere la pena di strutturare un progetto di ricerca dedicato.

5

Fondazione CIGNO onlus

www.fondazionecigno.org fondazionecignoonlus@gmail.com

Sede Legale Piazzetta dei Cappuccini 9 i 15076 Ovada AL)

*Iscrizione U.T.G. al N. 47 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche istituito presso la Prefettura di
Alessandria CF 90022680061*

Associazione Vela Onlus

www.associazionevela.it vela@associazionevela.it

*Piazzetta dei Cappuccini 9 15076bOvada iscrizione: 53 SEZIONE 24/S (Registro prov AI)
Prot. N°3062/28.1 del 08/03/2000 (Regione Piemonte)*